

Ciecierzycza i edamame w paprykowym sosie

Czas ogółem **35 min** 15 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2453 kJ / 586 kcal

Tłuszcz: **25 g** Białko: **27,5 g**
Węglowodany: **61 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Sos:

1 łyżka oliwy
2 czerwone papryki
1 łyżka świeżego oregano
2 łyżki świeżej pietruszki
400 ml passaty pomidorowej
2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

1 łyżeczka pieprzu

Dodatkowo:

1 łyżka oliwy
200 g ugotowanej ciecierzycy
200 g ugotowanej fasoli edamame
3 ząbki czosnku
1 kawałek imbiru (2 cm)
1 papryczka chili
4 łyżki pestek dyni
natka pietruszki do podania

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Podsmaż na oliwie pokrojoną w kostkę paprykę. Gdy skórka papryki ściemnieje, dodaj zioła i passatę pomidorową. Duś przez 10 minut. Dopraw sosem sojowym oraz pieprzem i zmiksuj na gładki sos.

Krok 2

Na drugiej patelni rozgrzej oliwę. Podsmażaj ciecierzycę oraz edamame wraz z drobno posiekanym czosnkiem, imbirem i chili, aż się przyrumienią. Danie podawaj z sosem.

Krok 3

Danie posyp pestkami dyni i świeżą natką pietruszki.